## Výstražný systém

Reakce "boj nebo útěk" připravuje tělo na boj nebo na únik. Jakmile zaznamenáme nějaké ohrožení, naše tělo automaticky zareaguje. Všechny probíhající změny mají svůj smysl, ale pokud se objeví v "bezpečné" situaci, mohou být prožívány nepříjemně.

